

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2021

4

vol.59



| 特集

## 支援困難ケースの学校⑫

介護離職

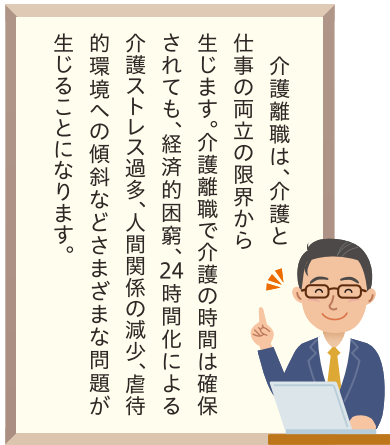
# ケアマネジメンツの仕事術

vol. 46

「エッセンシャル版」

## 支援困難ケースの学校⑫

## 介護離職



介護離職は、介護と仕事の両立の限界から生じます。介護離職で介護の時間は確保されても、経済的困窮、24時間化による介護ストレス過多、人間関係の減少、虐待的環境への傾斜などさまざまな問題が生じるようになります。

### ◆「介護離職」で追いつめられるケース

Mさん(55歳)は独身。脳血管性認知症の母(85歳…要介護2)の介護をして3年目。父は5年前に他界。3年間、介護が必要だったが母が担ってくれたので介護経験ゼロ。母が3年前に脳梗塞で倒れ、2年前から認知症が進行して介護スタート。



仕事は課長クラス。介護をしていることは内緒にしていた。独身だけでも肩身がせまく、同情されるのが嫌だった。夜間徘徊や便失禁がひどくなり睡眠不足で仕事にすることも度々。希望退職制度に乗って介護離職を決意する。

### ◆「介護離職」こそ「今、そこにある危機」

就業人口6600万人の実に1300万人が「隠れ介護」という数字。会社に知らせず知られずに仕事と介護を必死に両立させている人たちがいます。

介護休業制度などがあったとしても、東京商工リサーチ調査では「取組み十分」は約1割、

5割の企業が「不十分」と回答しています。なにより制度を利用して継続的就労を希望しても職場に「利用しにくい雰囲気」が。上司の理解不足と昇進への不利、さらに「見せしめ」的扱いも大きく影響しています。

やがて両立にも限界が。終業後の同居介護はダブルワークそのものです。睡眠不足では日中の集中力も不足気味。ミスを連発しやがて健康を壊すことになります。ある調査では離職する原因に、いざ始めてみると両立のむずかしさに直面し諦める(約75%)、精神状態が悪化した(約30%)、介護費用の軽減(約15%)とあります。

東京都墨田区のトシオさん(55歳)は90歳の母を介護して深刻なうつ症状となり、双極性障害と診断。退職を余儀なくされました。隠れ介護のため「介護を理由」にすることもできず、「身上の都合」を理由にひっそりと会社を去るのです。

とりわけコロナ不況の影響で、給料の遅配・激減、希望退職、会社規模の縮小・倒産という「3つのやむなし」が進んでいます。コロナ感染で経済は大きく傷んでいます。雇用の縮小や人件費カットが待たない状況下では「介護離職」はまさに「そこにある危機」なのです。



### ◆介護離職が生む家族介護の「3つの危機」

介護離職がどうして家族介護の危機となり、支援困難ケース化するのでしょうか。

#### ①慣れない家族介護が24時間化

介護離職すると仕事との両立のツラさからは解放されても、家族介護が24時間化することになります。介護に専念できても、一方で介護から離れる時間はなくなり、介護離職すると人間関係も狭くなり、こもりぎりの介護は介護ストレスを増大させ、虐待的な環境になるリスクをはらんでいます。

#### ②収入急減でサービス利用も急減

介護離職したままだと収入はゼロのため、おのずと親の年金にバラサイトせざるを得ません。いくら1割負担といえない年金から1〜3万円の出費はきついもの。やがて通所介護や短期入所介護も減らし、家族介護オンリーに急傾斜していきます。

#### ③就労意欲の減少と再就職の厚き壁

24時間の介護も慣れてくると「介護のおもしろさ」も生まれ、介護に情熱を傾ける人がいます。すると働いているより介護をしている自分に「自己肯定感」が生まれます。しかしこれが諸刃の剣となることになると思います。経済的にきびしくなり、やがて再就職活動に取り組むこととなります。年齢制限と長期の

介護離職が再就職の厚き壁が待っているのです。不採用の連続で就労意欲も打ち砕かれることとなります。



#### ◆介護離職しそうなした家族へのアプローチのポイント

家族介護者支援もケアマネジメントの柱の1つと位置づけられ、社会的な関心も高まっています。「家族介護者支援」は利用者支援の重要ファクターとして関わりましょう。

#### ◆介護離職しそうな家族

- 同居介護・近隣介護・遠距離介護をする
- 家族の働き方と会社の理解・支援状況を把握します。
- 職場への移動時間と就業時間、残業の有無など
- 勤務シフト(早朝、日中、夜間、深夜)
- 介護休業・休暇制度への理解と支援実績など

企業によっては「独自の制度」(期間1年の介護休職制度、人事異動時の勤務地選択制度、部分在宅勤務・テレワーク、離職後の再雇用制度)などを実施していることもあります。

仕事の継続のためには、どのように介護

サービスでサポートすればよいかをアセスメントします。

#### ◆介護離職した家族

介護離職した家族にケアマネジャーが就職先を紹介することはできません。しかし、再就職のための介護に関わるサポートはできます。離職となった原因と経緯、再就職の希望の有無と時期・計画を聞き取ります。

どのようなサポートがあれば再就職が可能か、は希望する職種や処遇(例:正社員、パート、派遣など)によって異なります。



#### ◆「4つの領域の課題」で整理する

介護離職すると介護保険料や医療保険料が未納となる確率は格段に高まります。生活困窮が介護虐待、近隣との疎遠、触法行為を起こしてしまう事態も想定されます。地域ケア会議のテーマに提案し次の4つの視点で話し合います。

### ① 地域の課題を見つける

日常生活圏域ごとに、介護離職者だけでなく、閉店した店舗や業務縮小や人員整理した企業などで働いていた人たちを地域別に把握し、どのような雇用や仕事をつくれればよいかを整理します。

### ② 多職種・多機関連携の課題を見つける

介護離職が原因で支援困難化しているケース(例：1割負担、医療費の未払い)を介護・医療機関で共有化し生活資金の貸し付け、生活保護申請への連携などの課題を整理します。

### ③ 地域資源の課題を見つける

介護離職にはさまざまな理由があります。再就職希望者への職場の斡旋(例：商工会議所、ハローワーク、介護事業者)について整理する。また精神疾患等で再就職に支障がある人には中間的就労支援などについて整理する。

### ④ 政策形成の課題を見つける

介護離職した人への市町村独自の生活資金貸付制度、再就職スタートアップ助成金、資格取得支援金などを具体化し行政に提案する。

### ◆ メディアの「介護離職」の描き方分析

メディアの介護離職の描き方は当事者の悲痛な声や会社での支援のむずかしさなどを中心にドキュメンタリー風に描かれやすく、現実の深刻さを社会告発するという点では意味があります。

一方、再就職した成功モデルはなかなか描かれませんが、家族介護を続けるなかで再就職に成功し仕事と介護の両立にがんばれているケースなどを地域ケア会議で取り上げてもらったり地元メディアに発信しましょう。そうすることで介護離職に悩む人たちへの応援とすることができます。

## ムロさんのまとめ

その① 介護離職による「家族介護の3つの危機」を整理する

その② 介護離職しそうな家族・した家族へのアプローチを変える

その③ 再就職の可能性を民間を含めた多職種の連携で取り組む



執筆

高室成幸(たかむろしげゆき)

ケアタウン総合研究所 代表 <http://caretown.com>  
メルマガ「元気いっぱい」(無料:月2回) [mag@caretown.com](mailto:mag@caretown.com)

京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒  
ケアタウン総合研究所代表。「わかりやすくして元気がでる講師」として全国のケアマネジャー、地域包括支援センター、施設職員向けの研修で定評がある。Zoomを使いこなす研修講師としても注目を集める。著書・監修書多数。近著は「折れない心を育てるモチベーションマネジメント」(中央法規出版)、「ケアマネジャー手帳2021」(中央法規出版)など



## ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 46

## 今月の「コロナ禍」での支援に

## 悩むケアマネさん

「目標はなんですか？」と質問すると、目標なんてない、早くお迎えがくればよいなど、意欲的でない返答ばかりです。困っていることはたくさん話してもらっているのですが、前向きな話にうまくつなげられないのが悩んでいます。」

岩手県北上市 H・Iさん 女性

ケアマネ歴3年・社会福祉士歴10年



## ムロ先生の「お答えします」

「目標はなんですか？」と質問されたら、たいていの人は言葉につまってしまったりでしょう。それはどうしてか？質問が漠然としていて順序立っていないからです。だから意地悪な回答？になるのも当然かもしれませんね。」

困っていること(例：部屋にゴミ袋が山積み、知人を家に呼べない)を引き出せているなら、「困っていなかった頃のこと」を聞き取りましょう。続けて、どうして困ったのか(例：ゴミが捨てに行けない)、原因を一緒に探し(例：膝の痛み)、どうやったら改善できるか(例：通院、服薬、リハビリ体操、デイケア)、改善したら何をやりたいか(例：ゴミ出し+コンビニでの買物、ご近所お茶会)、いつまでに実現したいのか、いつから始めるのか、まで話をまとめましょう。

そしてじゃあ、1カ月先には何ができるようになっていたいですか？」と質問し「例：100m先まで歩けるようになりたい」とまとめれば、それが「目標」です。まずはステップごとに質問で整理することがポイント。利用者も悩みが整理されて、前向きな気持ち湧いてきたら成功です。ぜひチャレングジしましょう。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

Zoom時代のケアマネ心得⑥  
～スマホ対応～

ZoomはスマートフォンからでもアクセスOKです。でも使い勝手に要注意。ポイントを理解してトラブルを最小限にしましょう。

## ◆ 勘所① Wi-Fi環境を要チェック

スマホはWi-Fi環境が影響します。つながらないとながりにくい。途切れる原因に無線LANルーターとの距離が遠い、厚い壁などの障害物がある場合です。中山間地など基地局が遠いことも影響します。会議中や研修中にトラブルが発生するとなかなか対応できないので事前確認しましょう。

## ◆ 勘所② データ使用量は要チェック

スマホ契約によって設定されている「データ使用量」は1GB～無制限までいろいろ。Zoomは「1時間300MB」です。でも他の動画を視聴すると残りのデータ容量はいっせいに減少も。親子割はお得でも子どもがたくさん使ってしまうリスクも大です。かならず設定画面から使用データ容量を確認しましょう。

## ◆ 勘所③ 手元にバッテリーは基本

Zoomは動画視聴。電気量もたくさん使います。冬期はさらに寒さで減りがち。手元のバッテリーにつないで常に充電状態が安心です。

# 福 辺 流 力を引き出す介助

vol.  
59

## 状態別介助 ②⑤ 遂行機能障害

今回は遂行機能障害で起こりやすい症状についてお話ししました。今回は、遂行機能障害の主な原因とそれに合わせた症状と対応についての説明を加えたいと思います。



### ◆ 遂行機能障害の主な原因

遂行機能障害の主な原因とされているのは  
**前頭葉の障害**です。



#### ① 行動が開始できない。

何処をゴールにすればいいのかがわからなくなり、たとえゴールを立てることができても、その途中のプロセスが作れないので行動を開始できません。

周囲からは、無関心で自発性が欠けているように見えてしまいます。うつ病と症状が似ているので注意が必要です。

#### ② 受動的になる。

誰かに指示をされた作業は可能ですが、指示が無いとどうしていいかわからず、自発的な行動ができなくなります。

#### ③ 客観的に自分を見られない。

注意を持続させて客観的に自分を見るのが困難になって、その場の状況に応じて対応することができません。自分の行動の評価・分析・改善が難しくなり、同じ失敗を繰り返すことも少なくありません。

#### ④ 同時に複数の作業ができない。

同時に2つ以上の作業が必要な料理などの家事が難しくなります。

また、優先順位が付けられないので、2つ以上のことを頼まれると行動に移せなくなります。

#### ⑤ 衝動的な行動を取るようになる(見える)。

### ◆ 対応方法

一連の手順が必要な作業が全くできなくなった場合には1人でしてもらえないようにするしかありませんが、障害の程度によってどこまでやってもらえるのが異なってきます。

何ができて何ができないかを確認しながら周囲が「無くした能力」代わりになります。時間や気持ちに余裕を持って、最初から最後まで傍について取り組む必要があります。

① 事前にゴールをハッキリとさせる。声かけはゴールをまず伝える。

② 手順を考えてもらってから始める(難しい

ゴールを決めずに作業を開始してしまったり、仕事をしている最中に別のことに注意が向き、仕事を効率的に進めることができなくなります。

計画的な行動ができません、周囲からは衝動的な行動を取っているように見えてしまいます。



場合は混乱させない程度に)。

③ ケア側が先取りした声かけや作業をしない。  
ケア側が先取りしてしまうと、本人の持っている能力を発揮できずに、結果的にその人の能力を奪ってしまう結果になります。

対象者の動きや反応が出ないか(ちょっとした動きにも注意を向けます)、我慢して待つてください。

④ 混乱したときにはひとつずつ説明し一緒に考えながら行う。  
何をしようとしているかを適宜教える。

今していることの「でき具合合い」を判断する。

次に何をすべきなのか、切り替える場面と作業を伝える。

⑤ 時間のかかる事は小分けにして休憩をしながら行う。

⑥ 作業の順序をメモしその通りに作業を進めていくことが有効な場合もあります。

手伝った際には最後まで仕上げきちんとしたものにして、本人に満足し自信を持ってもらうことが必要です。障害の軽い人には正しいでき栄えを思い出してもらいます。

レクリエーションや物作りなどの特別な作業を思い浮かべがちですが、日々の生活の「コマコマ(食事、入浴、トイレ、更衣、整容など)の際に、このような対応をしてほしいと思います。

こんな手間や時間がかかることを毎日のケアのなかでやるのはとても無理、と思われるかもしれませんが、実際には必要なのは日常の生活動作の積み重ねです。このようなケアを介護側がさつさとすませてしまい、あとで時間を作って認知症のリハビリテーションやケアをしても意味のある効果は望めません。

ただし家族の場合には、よほど時間と気持ちに余裕があつて客観的な対応が可能な時以外は、操双方ともに感情的なしこりになってしまふ場合が多いので、無理をしないほうがよいと思います。

介護、看護、リハビリスタッフの腕の見せ所です。



監修

### 福辺節子(ふくべせつこ)氏

理学療法士、医科学修士、新潟医療福祉大学非常勤講師、介護支援専門員、厚労省老健局参与(介護ロボット担当)、「もう一歩踏み出すための介助セミナー」主宰  
《HP》<http://moippo.org>

22歳の時に事故で左下肢切断。結婚・出産を経て、31歳で理学療法士となる。現在はフリーの理学療法士として、訪問・セミナー・講演会などの活動を行っている。平成21年4月にNHK「ためしてガッテン」に介助の達人として出演。さらにNHKテレ「ワンポイント介護」では講師としてご出演。著書『福辺流 力のいらない介助術』中央法規出版、『早引き 介護の基本技法ハンドブック』ナツメ社 ほか

◎セミナー・講演会の情報はこちら ▶▶ <http://moippo.org/program>

◀最新著書『福辺流 力と意欲を引き出す介助術』(中央法規出版)発売中!!



## 食品・サプリメントと薬の関係性

皆さまこんにちは。昨年から引き続き、新しい生活様式が求められていますが、春を迎えて過ごしやすい気候になりました。いかがお過ごしでしょうか？前回はサプリメントを含む食品と医薬品の違いについてお話させていただきました。今回はさらに食品・サプリメントと薬との関係性について深く考えていきたいと思います。



### ◆食品を摂取する際の留意点

食品を摂取しても効果があるとは言えませんが、前回お伝えした保健機能食品のように、食品成分の中にも身体の機能に影響を与えるものがあります。それを治療目的で飲んでいる薬と一緒に摂ると、薬の吸収を悪くしたり代謝を悪くして薬の効果を減らしてしまったり、逆に薬が効きやすくなって副作用が出やすくなってしまったりすることがあります。(表1) 例えば、お茶で薬を飲まない方がよいということを聞かれたことがある方も多いと思いますが、これはお茶の中に含まれるタンニンという成分が、薬の成分と結合して吸収されにくくしてしまうためです。同じように、牛乳や、

ミネラルを多く含むミネラルウォーターも、カルシウムやマグネシウムなどのイオンが薬の成分と結合して吸収を悪くしてしまうことがあります。

### ◆飲み薬と併用する際の留意点

また、飲み薬は摂取した後吸収され、いったん肝臓に入ります。そこで肝臓で作られる薬物代謝酵素によって分解されてから、血液に入り全身をめぐって効果を発揮する場所働きます。肝臓でいったん代謝されるときに薬効成分は減少するため、その減少分を見越して飲む段階の薬の分量が決められています。グレープフルーツジュースに含まれる

成分は、この肝臓で作られる薬物代謝酵素の働きを弱めるため、一部の薬の分解を抑えてしまい、薬の効き目と副作用を増強する危険性があります。逆に、セイヨウオトギリソウというハーブはセントジョーンズワートというハーブティーで日本でもよく目にするものですが、肝臓の薬物代謝酵素をより活性化させて、一部の薬の分解を促進して薬の効き目を弱めてしまう危険性があります。

その他、人気のサプリメント成分の中にも、薬と同じような作用を発揮して薬の効き方を強めてしまったり、薬の働きと逆の作用をして薬の効き目を弱めてしまうこともあります。

例えば、イチヨウ葉エキスやフィバーユーは血小板の働きを抑えて血流をよくするように働きますが、血管が詰まりにくくする薬と同じ作用と一緒に飲むと薬の効果が増強してしまう危険性があり、出血傾向を促進してしまいます。クロレラや納豆、プロコラーゲンなどに多く含まれるビタミンKは血液凝固作用がありますが、血管が詰まりにくくする





薬とは逆の作用なので一緒に摂ると薬を効きにくくする危険性があります。

### ◆知識を持った方にアドバイスを求める

サプリメントを含め食品成分は、病気を治すものではないですが、身体にとって必要なものであったり、良い働きをするものです。ただし、身体によいからと、むやみやたらに摂ってもいい働きをすることはなく、無駄になったり身体に負担をかけてしまうこともあります。さらに、薬と一緒に摂ると逆に悪く働いてしまうこともあります。サプリメントを利用するときには**日常の食事を再度見直し、本当に足りていない栄養素や成分は何なのか、今の自身の体にとって必要な成分は何なのかを見極めたうえで、摂るべき成分だけを摂取するのが正しい利用法**ということになります。とはいえ、食事をするすべての皆さんが栄養の専門家ではないと思いますので、サプリメントの利用を考えたい時には、購入前に、栄養士や管理栄養士、NRサプリメントアドバイザーといったサプリメントに関する知識を持った方に、そして薬を飲まれている方は薬剤師さんに相談されることをおすすめします。

(表1)食品・サプリメントと医薬品との相互作用

食品・サプリメント	影響を受ける医薬品例	薬の効き方への影響
コーヒー・紅茶・緑茶(タンニン)	ハロペリドール(精神安定剤)他	結合して吸収低下
ミネラルウォーター、乳製品	ジプロフロキサシン、抗菌薬	結合して吸収低下
オオバコ種子、カモミール、バレリアン、フィバーユー	ジギタリス、リチウム、鉄製剤	消化管での吸収低下、結合して吸収低下
グレープフルーツジュース	アンチピリン、サキナビル、シサブリド、ロバスタチン他	薬物代謝酵素阻害により薬の作用と副作用を増強
セイヨウオトギリソウ(セントジョーンズワート)	アミノフィリン、アミオダロンカルバマゼピン他	薬物代謝酵素を誘導して薬の作用を減弱
イチヨウ葉	オメプラゾール	薬物代謝酵素により薬の作用減弱
ガーリック(ニンニクエキス)	サキナビル	薬物代謝酵素により薬の作用減弱
オリゴペプチド、ラクトトリペプチド	ACE阻害薬	降圧作用の増強
ビリドキシン(ビタミンB <sub>6</sub> )	レボトバ	薬の作用減弱

次回 は五大栄養素の効率よい摂り方、たんぱく質について考えてみたいと思います。



執筆 【管理栄養士】坂元 美子(さかもとよしこ)氏

元オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士として、イチロー選手などの栄養管理を担当し在籍中にチーム日本一を達成。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成に尽力しながら、プロ・アマ、世代を問わず、多くのスポーツ選手への栄養指導に携わっている。

#### 経歴

- 平成 元年 兵庫医科大学第4内科研究室実験助手
- 平成 7年 オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士
- 平成10年 履正社学園医療・スポーツ専門学校非常勤講師現職
- 平成19年 株式会社アヴィススポーツ栄養指導担当現職
- 平成21年～ 神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科准教授
- 平成25年 特定非営利活動法人 日本スポーツコーチ&トレーナー協会理事



# 宅配クック123

石川県金沢市オレンジカフェにて

◆ぬりえ教室を開催しました

宅配クック123では、地域包括支援センターや高齢者サロン様向けに試食会やイベントコンテンツのご提案・ご提供を行っております。

先日、石川県金沢市の「オレンジカフェあさのがわ」様にて、ぬりえ教室を開催しました。「ぬりえ」は、完成した絵のイメージしながら色を選んで塗ることで、脳の活性化になる他、リラックス効果があるといわれています。



◆ぬりえの題材は  
各種ご用意しております



当日は、約30名の方にお集まり頂き、「松本城」のぬりえに挑戦していただきました。完成図を参考にされながら、赤い橋の欄干に色を重ねて塗っておられたり、お堀や空の色にもこだわってお楽しみいただきました。



## イベント開催や無料試食会のご案内

宅配クック123では、ケアトピックスをご覧の事業所様に、無料で試食会などを開催させて頂いております。ご要望に応じて管理栄養士も講師として派遣しますので、高齢者向けの食事に関わる勉強会など、様々な用途でご活用ください。

無料試食のお問い合わせは  
**0120-288-120**



宅配クック123お客様相談室まで  
受付時間/平日10:00~16:00

(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

LINE@  
はじめました。



お友だち  
登録募集



♪ お得な情報やイベント情報をお届け♪

@cook123

## お便り募集

ケアマネジャーQ&Aへのお悩み相談や、本誌へのご感想をお待ちしております。

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、内容を記入頂き、下記まで郵送してください。

### ◆送付先

〒103-0028 東京都中央区八重洲1-4-16 東京建物八重洲ビル3階 +OURS内  
アルファクリエイト株式会社 ケアトピックス事務局

〈個人情報の取り扱いについて〉

応募者の個人情報は、選考や連絡、及び粗品発送のために使用いたします。また、法令に定める場合を除き、応募者ご本人の承諾なく第三者(業務委託先を除く)に個人情報を開示・提供することはありません。その他の個人情報の取り扱いについては、「(株)シニアライフクリエイト 個人情報保護方針」をご参照ください。

### ●折り紙について

折り紙は手先を使うのは勿論のこと、完成をイメージしながら頭も使いますので、脳の活性化につながるといわれています。

また、子どものころ折り紙遊びを楽しんだご高齢者の方も多いため、毎月の表紙が会話のきっかけになればと思います。



(協力:日本折紙協会)

### ●東京おりがみミュージアム(日本折紙協会)のご案内

折り紙作品を鑑賞できる常設展示場、折り紙関連図書を集めた資料室(会員限定)、折り紙教室ができる講習室を併設する施設です。

売店では日本折紙協会が発行する雑誌、書籍のほか、他社出版社の折り紙関連書籍、各種折り紙用紙などを販売しております。現在、講習室では15の講座が開講し、毎月講師による作品指導が実施されています。

詳しくはWEBをご覧ください。 <http://www.origami-noa.jp/>

#### ◆所在地

〒130-0004 東京都墨田区本所1-31-5

電話:03-3625-1161

(電話受付時間/9:30~17:30 ※事務局昼休み:12:30~13:30)

◆開館時間:9:30~17:30

◆入館料:無料

◆休館日:祝日(土日を除く)

祝日が日曜日と重なった場合の翌月曜日  
年末年始(12月30日~1月4日)

※ その他、事務局の都合により休業する場合がありますので、事務局までお問い合わせください。

#### ◆アクセス

都営大江戸線 蔵前駅A7出口から徒歩約8分

都営浅草線 浅草駅A2-a出口から徒歩約9分

東京メトロ銀座線 浅草駅4出口から徒歩約10分



## ゆるく楽しく筋肉運動④

## 足を使ったプチ運動I

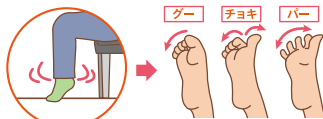


足は身体の土台です。足指の動きが鈍くなったり閉じたりすると身体のバランスが崩れて負担が大きくなります。足指も動かせば筋肉がつきますので楽しみながら挑戦しましょう。

## 足で投げたタオルを手でキャッチしてみましょう!

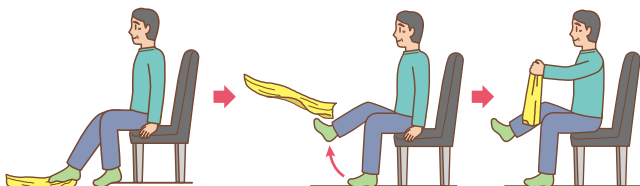
①イスとタオル(ハンドタオル)などを用意してください。

②まず足をほぐします。足先を床につけて足首を回してから、足指でグー・チョキ・パーを行いましょ。



左右行います

③足の指でタオルをつかんで上に投げ、手でキャッチします。



**POINT** キャッチする手は最初は両手で、慣れたら片手にするなどいろいろとチャレンジしてみましょう。無理をして足をつらないように気を付けましょ。

注意  
ポイント

- 動きが難しい場合は無理をせず、できる範囲で行ってください。
- 痛みを感じる場合はすぐに中止してください。

〈お問い合わせ〉



監修 善家佳子(ぜんけよしこ)氏  
ダンス・体操の指導歴40年ちかく。高齢者・障がい者・中年に楽しい体操を教えている。一般社団法人日本アクティブコミュニティ協会名誉理事。うふふ・ピクス(楽しい介護予防)を主宰。

vol.  
59

自分で

ほぐす